

6月週替わりプログラム

日曜日 / 13:30 ~ 14:30

2日 **ZUMBA** (45分)
インストラクター 加藤

9日 **コンディショニング
アップ**
インストラクター 櫻井

16日 **健康体操 &
簡単筋トレ** (45分)
インストラクター 本田

23日 **ヨガ**
インストラクター 森

30日 **リフレッシュ
ヨガ**
インストラクター 伊藤

木曜日 / 19:45 ~ 20:30

6日 **脂肪燃烧
ヨガ**
インストラクター 伊藤

13日 **リフレッシュ
ヨガ**
インストラクター 伊藤

20日 **脂肪燃烧
ヨガ**
インストラクター 伊藤

27日 **リフレッシュ
ヨガ**
インストラクター 伊藤

皆様のご参加お待ちしております！